LISTA zakupów



Dokument ten jest dodatkiem
do Podstawowego Kursu.

www.RazemNaDiecie.org

Razem na diecie



Surówka z białej kapusty z papryką

Składniki:

- 1/2 główki (300 g) białej kapusty, drobno posiekanej
- 1 papryka czerwona, pokrojona w drobną kostkę
- 1 marchewka, obrana i starta na grubych oczkach
- ocet jabłkowy do zakwaszania surówki
- pieprz i sól do smaku



Bigos tradycyjny

Składniki:

- 1 główka kapusty (około 1 kg), drobno poszatkowanej
- 1 kg kiszonej kapusty, drobno pokrojonej
- 4 łodyżki selera naciowego, drobno posiekanego
- 2 marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 2 pietruszki, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 papryka czerwona pokrojona w drobną kostkę
- 1 szklanka passaty pomidorowej
- kilka liści laurowych
- ziele angielskie
- pieprz i sól do smaku



Buraczany detoks

Składniki:

- mały burak
- 2 łodygi selera naciowego
- 2 marchewki
- wydrążone jabłko
- pół cytryny
- pół ogórka zielonego

Podsumowanie

- 1,5 główki białej kapusty
- 2 papryki czerwone
- 1 kg kiszonej kapusty
- 5 marchewek
- 6 łodyg selera naciowego
- 1 cebula
- 2 pietruszki
- 1 mały burak
- 1/2 ogórka zielonego
- 1/2 cytryny
- 1 jabłko
- kilka liści laurowych
- 1 szklanka passaty pomidorowej
- ocet jabłkowy do zakwaszania surówki
- ziele angielskie
- sól, pieprz do smaku